

## WERKWIJZE

### Vorbereiding

1. Neem de dubbelgevouwen kompresdoek en sprenkel hierop de olie. De eerste maal 10-25 ml, afhankelijk van de grootte van de kompresdoek. Voor elk gebruik sprenkel je er iets olie bij, steeds minder. Wanneer de doek verzadigd is met de olie, slechts enkele druppels. Deze kompresdoek steeds dubbelgevouwen gebruiken.
2. Vouw de besprenkelde kompresdoek enkele malen op en doe deze in het plastic zakje.
3. Verwarm de kompresdoek in het zakje door deze op een warme kruik van 40 °C te leggen.
4. Wikkel de polster en omslagdoek er omheen. Na vijf tot twintig minuten is het op de juiste temperatuur. Het geheel moet aangenaam warm en niet heet aanvoelen.



### Aanleggen

5. Leg op het bed de verwarmde omslagdoek met daarop het polster en spreid daarop de uit het plastic zakje gehaalde verwarmde kompresdoek.
6. Ontbloot het borstgebied door de kleding omhoog te doen.
7. Laat de behandelde op zijn of haar rug midden op de borstwikkel liggen en sla om beurten eerst de kompresdoek om de borst naar voren, dan het polster en tenslotte de omslagdoek.
8. Bevestig de omslagdoek met de veiligheidsspelden. U kunt eventueel ook pleisters of tape gebruiken. Doe de bovenkleding over de bevestigde borstwikkel terug. Leg nooit een kruik tegen de aangelegde borstwikkel in verband met mogelijke warmtestuwing, hierdoor kan benauwdheid en verbranding van de huid ontstaan!
9. Laat iemand een half tot één uur rusten met de wikkel om. Wanneer iemand in slaap valt is het geen probleem om deze borstwikkel te laten zitten, zelfs voor een gehele nacht.

### Verwijderen

Verwijder de drie doeken en kleed weer warm aan. Zorg dat zowel schouders als voeten warm blijven.

### Duur

De duur van de behandeling hangt af van hoe de klachten zich ontwikkelen. Begin met één tot twee behandelingen per dag en bouw dat - afhankelijk van het genezingsproces - in maximaal zes weken af.



## BEWAARADVIES

Bewaar gedurende de duur van de behandeling het polster en de omslagdoek op een droge plek, met daarbij de kompresdoek in het plastic zakje.

Ook na een behandeling kunt u alles voor die persoon bewaren, mits schoon, donker en droog opgeborgen. De materialen dient u te vervangen wanneer ze vies zijn geworden. Alleen de omslagdoek kunt u wassen tot 60 °C.

## ASSORTIMENT

De Bakermat-Textielatelier heeft setjes met verschillende maten kompresdoek en omslagdoek samengesteld. Er zijn setjes beschikbaar voor olieborstwikkel, oliebuikwikkel en olieleverwikkel. Een setje bevat een omslagdoek, veiligheids-spelden, een polster en een kompresdoek met plastic zakje. Speciaal voor baby's is er ook de kamilleoliebuikwikkel. Dit setje bevat een extra kompresdoek en polster. Daarnaast zijn er zoogkompressen van 100% scheerwol beschikbaar.

		afmeting kompresdoek*	afmeting omslagdoek	prijs (excl. verzendkosten)
<b>Olieborstwikkel</b>				
Baby	0- 1 jaar	8 x 60 cm	13 x 64 cm	20,00 €/setje
Kleuter	2- 7 jaar	10 x 75 cm	14 x 90 cm	20,00 €/setje
Kind	8-12 jaar	10 x 85 cm	16 x 100 cm	25,00 €/setje
Volwassen	S	16 x 110 cm	25 x 125 cm	32,00 €/setje
Volwassen	M	20 x 125 cm	30 x 145 cm	35,00 €/setje
Volwassen	L	20 x 140 cm	30 x 160 cm	35,00 €/setje

\*Lengte kompresdoek is omvang van borst plus 5 cm

### Oliebuik- en olieleverwikkel

Kleuter	2- 7 jaar	10 x 15 cm	14 x 90 cm	17,50 €/setje
Kind	8-12 jaar	10 x 15 cm	16 x 100 cm	17,50 €/setje
Volwassen	M	15 x 30 cm	29 x 145 cm	20,00 €/setje

### Kamilleoliebuikwikkel

Baby	0- 1 jaar	7 x 12 cm	13 x 64 cm	17,50 €/setje
------	-----------	-----------	------------	---------------

### Zoogkompressen dubbellaags 100% scheerwol (borstvoeding)

Vrouw	M	12 x 15 cm	7,50 €/2-stuks
Vrouw	L	14 x 18 cm	10,00 €/2-stuks

### Deze producten kunt u rechtstreeks bestellen bij:

De Bakermat-Textielatelier  
✉ threse@kpnmail.nl



## Meer informatie

Meer informatie en achtergrond over de wikkels kunt u vinden in het boek:

*'Uitwendige therapieën, wikkels, kompressen, baden' door Ina Emous-van der Kooij e.a. (2009 - 2<sup>e</sup> druk), uitgeverij Christoffor.*

U kunt het boek bestellen door een e-mail te sturen met uw naam, adres en het aantal gewenste boeken naar Mirjam Zonneveld: zonneveldm@kpnmail.nl.

Op de instructievideo 'olie borstwikkel' is stap voor stap te zien hoe de wikkel klaar te maken en aan te leggen is. De video is te zien op: [www.plegan.nl/olieborstwikkel](http://www.plegan.nl/olieborstwikkel)

## Vragen

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure of over de behandeling, neem dan contact op met:

Verpleegkundige Mirjam Zonneveld  
BIG nr 6901 9546 730  
Therapeuticum Utrecht  
☎ 030 27 59 502  
✉ zonneveldm@kpnmail.nl

## Oorsprong van de therapie

Olieborstwikkel is één van de uitwendige therapieën die is ontwikkeld door verpleegkundigen vanuit antroposofie. Deze therapie is goed in te zetten in de zelfzorg.



## OLIEBORSTWIKKEL

U ontvangt hierbij van 'De Bakermat-Textielatelier' de olieborstwikkel. Het materiaal is zorgvuldig uitgekozen om de olie optimaal te benutten ter ondersteuning van het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

## INHOUD

- Kompresdoek: biologisch katoen
- Polster: vette katoenen watten gevouwen in een katoenen gaas
- Omslagdoek: katoen
- Veiligheidsspelden
- Plastic zakje

Aanvullend heeft u een kruik nodig en olie die is voorgeschreven door de arts. Het soort olie dat het best geschikt is, hangt af van het probleem dat er in het luchtweggebied speelt. Denk aan tijmolie, eucalyptusolie, salie/tijmolie, equisetumolie, citroenolie, lavendelolie.

